

Hidup sihat demi orang tersayang

Encik Alias Kadir telah kehilangan sebelah kakinya akibat komplikasi daripada penyakit kencing manis. Beliau sedar bahawa sudah terlambat untuk menyesal. Namun, beliau kini cuba menjaga kesihatan dengan mengawal pemakanannya dan sentiasa bersikap positif terhadap kehidupan. Beliau juga menggalakkan anak lelakinya, Azim dan keluarga untuk menjalani kehidupan yang lebih sihat demi mencegah kencing manis.

MENGUBAH CARA PEMIKIRAN

Apabila Encik Alias disahkan menghidap kencing manis, beliau mulanya tidak mengambil endah. Beliau tidak membuat sebarang perubahan terhadap gaya hidupnya, malah beliau berhenti mengambil ubat selama dua tahun. Ini mengakibatkan komplikasi dan jangkitan yang menyebabkan kakinya terpaksa dipotong.

Kini, Encik Alias tidak mahu membiarkan dirinya dihantui kekesalan. Sebaliknya, beliau memberi tumpuan pada perkara-perkara yang positif dalam kehidupan dan mengisi masa lapangnya. Selain keluar menggunakan skuter elektrik, beliau juga mengacara majlis-majlis perkahwinan.

Keluarga beliau memberikan sokongan dengan membantunya melakukan aktiviti harian dan memberi semangat untuk terus menikmati

kehidupan. Azim, anak lelakinya mengambil cuti masa kerja untuk menghantarnya ke hospital bagi temujanji perubatan.

MENERAPKAN TABIAT PEMAKANAN YANG LEBIH BAIK

Sebelum ini, setiap hari Encik Alias memakan nasi pada setiap waktu makan. Kini, beliau memakan nasi kurang dari tiga kali seminggu sahaja.

Lama kelamaan, beliau semakin minat untuk menikmati sayur-sayuran seperti kacang bendi dan terung. Beliau juga menggalakkan keluarganya untuk memilih makanan yang lebih sihat dan mengawal saiz hidangan makanan mereka. Dengan mengamalkan pemakanan sihat, mereka dapat mengawal berat badan dalam lingkungan yang sihat dan mengurangkan risiko menghidap kencing manis.

PRA-KENCING MANIS BOLEH DIPULIHKAN

Seperti kebanyakan kita, Encik Alias dahulu menyangka bahawa beliau tidak akan terkena kencing manis. Pengalaman beliau sejak mengalami kencing manis mengajarnya bahawa sesiapa sahaja boleh menghidapi penyakit tersebut. Kini, sebagai penggalak kehidupan yang sihat, beliau tidak mahu orang yang disayanginya menderita nasib yang sama. Beliau menggalakkan orang-orang di sekelilingnya untuk lebih berwaspada terhadap risiko kencing manis dengan menjalani pemeriksaan kesihatan secara tetap. Ini kerana pengesanan awal memberikan peluang untuk mengubah hidup mereka. Jika anda disahkan mengalami pra-kencing manis, keadaan anda masih boleh dipulihkan. Pra-kencing manis merupakan keadaan perubatan di mana kadar kandungan gula seseorang lebih tinggi daripada biasa tetapi, tidak cukup tinggi untuk disahkan secara klinikal sebagai kencing manis Jenis 2. Pra-kencing manis adalah tanda amaran dan sering mengakibatkan penyakit kencing manis dan komplikasi lain.

Ketahui risiko kencing manis anda dengan Penilaian Risiko Kencing Manis 2 minit secara dalam talian sekarang di letsbeatdiabetes.sg/dra Dengan pengesanan awal anda boleh mengubah cara hidup anda.

Penilaian Risiko Kencing Manis disediakan bagi mereka yang berusia antara 18 – 39 tahun. Jika anda berusia 40 tahun dan ke atas, sila berjumpa doktor anda untuk mendapatkan pemeriksaan kesihatan (termasuk pra-kencing manis).

Jika anda menghidap kencing manis, sila dapatkan nasihat doktor/pakar pemakanan anda sebelum mengubah pengambilan pemakanan anda.



Imbas untuk melihat bagaimana sokongan keluarganya membuat perubahan dalam kehidupan beliau.



IMBAS DI SINI